

# clever Wochenplan

## Montag



### Zutaten für 4 Personen

200 g clever Räucherlachs, 80 g clever Erdäpfel, 5 clever Eier, 90 g clever Teebutter, 60 ml clever Schlagobers, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 clever Zwiebel, 600 g clever Blattspinat, 1 Zehe clever Knoblauch, 75 g clever Mehl, 300 g clever Frischkäse Classic, Salz

### ZUBEREITUNG

1. Gekochte Erdäpfel mit 2 Eigelben, 40 g Butter und 30 ml Schlagobers zerdrücken, würzen und steifes Eiklar unterheben.
2. Mischung in einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.
3. Butter erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Knoblauch und Spinat hinzugeben, dünsten und würzen.
4. Spinatmasse mit 30 ml Schlagobers und 3 Eigelb pürieren, steifes Eiklar unterheben und 75 g Mehl einrühren.
5. Spinatcreme über das Erdäpfelmuster gießen und 20 Minuten bei 200 °C backen. Biskuit stürzen, mit Frischkäse und Lachs bestreichen, einrollen, kaltstellen und servieren.

## Dienstag



### Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Karfiol, 500 g clever Erdäpfel, 2 EL clever Tomatenmark, 500 ml clever Klare Gemüsesuppe, 2 EL clever Maiskeimöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, Ingwer, 2 EL Currypulver oder -Paste, 250 ml Kokosmilch, Salz, Koriander

### ZUBEREITUNG

1. Die clever Erdäpfel schälen und in Stücke schneiden.
2. Den Karfiol in Röschen zerteilen, den Ingwer schälen und fein würfeln oder reiben.
3. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und den Zwiebel und Ingwer darin andünsten. Currypulver und Tomatenmark dazugeben und mitrösten.
4. Erdäpfel und Karfiol dazugeben. Mit Kokosmilch und Gemüsefond aufgießen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten ohne Deckel kochen lassen und regelmäßig umrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Koriander darüber streuen und mit Reis servieren.

## Mittwoch



### Zutaten für 4 Personen

200 g clever Erdäpfel, 100 g clever Zwiebel, 200 g clever Toastbrot, 100 g clever Emmentaler gerieben, 50 g clever Butter, 1 clever Ei, 4 clever Klare Gemüsesuppe Suppenwürfel, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 Knollensellerie, 1 Stange Lauch, 200 g Karotten, Salz

### ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel, Karotten und Knollensellerie waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Lauch waschen und ebenfalls klein schneiden. Auch die Zwiebel fein hacken.
3. In einem großen Topf mit Wasser die Suppenwürfel einrühren, die geschnittenen Gemüse-Stücke hinzugeben und die Suppe so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. Das Toastbrot mit Butter dünn bestreichen, das Ei mit dem Emmentaler vermengen und dick auf den Toastscheiben auftragen.
5. Die Käseschöberl nun bei 150° für ca. 15-20 Minuten im Rohr goldbraun backen und anschließend mit der Suppe servieren.

## Donnerstag



### Zutaten für 4 Personen

400 g clever Hörnchen, 500 g clever Faschiertes, 1 clever Zwiebel, 3 EL clever Öl, 1 Zehe clever Knoblauch, 0,5 l clever klare Gemüsesuppe, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 2 TL Majoran, Salz

### ZUBEREITUNG

1. Die Hörnchen nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Den Zwiebel und Knoblauch kleinhacken und in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten.
3. Das Faschierte dazugeben und gut anrösten.
4. Mit der klaren Suppe aufgießen und circa 20 Minuten leicht köcheln.
5. Danach mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und mit den Hörnchen vermengen.

## Freitag



### Zutaten für 4 Personen

250 g clever Speisetopfen, 70 g clever Mehl, 4 clever Eier, 70 ml clever Rapsöl, 60 g Kristallzucker, clever Waldbeerenmischung, Staubzucker

### ZUBEREITUNG

1. Für den Schmarren Mehl, Topfen, Eier und Zucker gut verrühren.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schmarrenmasse darin verteilen und zugedeckt circa 1 Minute anbacken.
3. Den Schmarren wenden, zerkleinern und fertig backen.
4. Mit Staubzucker bestreuen und mit den aufgetauten Beeren servieren.

## Samstag



### Zutaten für 4 Personen

400 g clever Backofen Leberkäse, 20 clever Cherrytomaten, 1 TL clever Kremser Senf, 3 EL clever Öl, 4 EL clever Tafelessig, 1 clever Zitrone, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 2 clever Laugenbrezeln, 10 Radieschen, Gurke, 1 kleine rote Zwiebel, Frischer Schnittlauch, Frische Petersilie, Salz

### ZUBEREITUNG

1. Tomaten halbieren, Radieschen vierteln, Gurke längs vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
2. Leberkäse in 1 cm große Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und beiseitestellen.
3. Brezel in Scheiben schneiden und in der Pfanne goldbraun anbraten, dann auskühlen lassen.
4. Für das Dressing Öl, Essig, Senf, Pfeffer, Salz und Zitronensaft vermischen.
5. Kräuter hacken und mit Leberkäse und Gemüse vermengen.
6. Brezelstücke unterheben und der Salat ist fertig!

## Sonntag



### Zutaten für 4 Personen

1 clever Selchroller, 1 clever Zwiebel, 1 Packung clever Kartoffelteig, 1 TL clever Butter, 1 Prise clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 TL Kümmel, 1 Prise Majoran, 1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG

1. Selchroller nach Packungsanleitung kochen.
2. Dann den Kartoffelteig zubereiten und etwas rasten lassen. Die Hälfte des Selchrollers kleinwürfelig schneiden und mit gehacktem Zwiebel, Majoran und Kümmel kurz in der Pfanne mit Butter rösten.
3. Jeweils etwas von der Füllung in den Kartoffelteig geben, Knödel formen und in wallendem Wasser kochen.
4. Die fertigen Knödel schmecken besonders gut mit einem Salat nach Wahl.